16.027 Zemiaky opekané s cibuľou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zemiaky IX. - XI.	19,00	15,20	24,00	19,20	32,00	25,60	37,00	29,60
soľ	0,08	0,08	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
rasca	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05
olej	0,30	0,30	0,60	0,60	0,65	0,65	0,75	0,75
cibuľa	0,60	0,51	0,80	0,68	1,00	0,85	1,20	1,02
hmotnosť porcie v g	120		160		220		250	

Receptúra

Výrobný postup

Očistené, umyté zemiaky pokrájame na štvrťky a dáme variť do vriacej osolenej vody. Pridáme rascu a uvaríme do polomäkka. Očistenú, na drobno pokrájanú cibuľu opražíme na oleji, pridáme predvarené zemiaky, posolíme a za občasného premiešania opečieme do ružova.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	754	181	3,13	3,2	1,8	31,8	5,0	30,9	1,7	0,004	0,1	0,1	23,9	0,0
B	1036	249	3,97	6,3	3,7	40,3	6,4	40,1	2,1	0,005	0,2	0,1	30,2	0,0
C	1326	318	5,28	6,9	4,0	53,7	8,5	52,3	2,8	0,007	0,2	0,2	40,3	0,0
D	1536	369	6,13	8,0	4,6	62,2	9,9	61,1	3,3	0,008	0,3	0,2	46,6	0,0